Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

१००

# पूरक खाद्य पदार्थ

## बनाने की रीतियां

★

अखिल भारतीय महिला अन्न समिति

बम्बई शाखा द्वारा

तैयार कर के प्रकाशित किया गया

भारतीय विद्या भवन चौपाटी, बंबई ७.

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

१००

# पूरक खाद्य पदार्थ

## बनाने की रीतियां

★

अखिल भारतीय महिला अन्न समिति
बम्बई शाखा द्वारा
तैयार कर के प्रकाशित किया गया
भारतीय विद्या भवन चौपाटी, बंबई ७.

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

प्रकाशक :—
अखिल भारतीय महिला अन्न समिति
बम्बई शाखा
भारतीय विद्याभवन, चौपाटी, बंबई ७.

मुद्रक :—
धीरूभाई दलाल
एसोसिएटेड ऐडवर्टाइज़र्स ऐण्ड प्रिन्टर्स, लि.
५०५ आर्थर रोड, ताड़देव, बम्बई ७.

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

# भूमिका

आज हमारे देश की गंभीरतम समस्या अन्न की है। आज की परिस्थिति काफ़ी चिन्ताजनक है; इतना ही नहीं, यह दिन प्रतिदिन और भी अधिक गंभीर होती जा रही है।

देशका विभाजन, विस्थापित लोगों का अकस्मात् बड़ी संख्या में आगमन, आसाम में भूकम्प, देश के कई भागों में अतिवृष्टि और कई भागों में अनावृष्टि, टिड्डी दलों द्वारा पहुंचाई गई बड़े पैमाने पर क्षति और इस प्रकार कई छोटे बड़े कारणों ने देश की खाद्य की समस्या को विकट बना दिया है।

हमारी सरकार राशन, कंट्रोल और दूसरे साधनों द्वारा अनाज का नियमित वितरण करने में संलग्न है। परदेश से अनाज के आयात की योजनाएं बनाई गयी हैं, लेकिन इनसे भी अनाज की परिस्थिति में किसी यकायक परिवर्तन की संभावना नहीं है।

इस कठिन समय में देश की स्त्रियों को बहुत कुछ सहना पड़ रही है। अतिथि के आने पर या किसी शुभ घड़ी के उत्सव पर राशन का अनाज पूरा न होने की स्थिति में पूरक खूराक की आवश्यकता है। इसी बात को ध्यान में रखते हुए 'अखिल भारतीय स्त्री खाद्य सभा' की स्थापना की गई है। इस कौन्सिल का मुख्य उद्देश्य राशन के अन्न का संरक्षण, अनाज के अपव्यय का विरोध और पूरक खूराकों का प्रचार करना है।

दिल्ली में पूरक खूराक के प्रचार के लिए "अन्नपूर्णा" नाम का एक कैफ़ेटेरिया शुरू किया गया है जहां आठ आने में पेट भरनेवाला बढ़िया और पौष्टिक भोजन दिया जाता है जिसे लोग आनंद से खाते हैं।

बम्बई में भी जल्दी ही ऐसा ही एक कैफ़ेटेरिया फोर्ट में बनाया जायेगा, जहां पर दफ्तरों में काम करनेवाले लोगों को पेट भर खाना सस्ते दामों मे मिल सकेगा। अब तक हमने पूरक खूराक का प्रचार केवल प्रदर्शनियों द्वारा ही किया है। इन प्रदर्शनियों को जनता का घनिष्ट सहयोग प्राप्त हुआ है, इतना ही नहीं परन्तु जनता इन प्रदर्शनियों में रखी हुई चीजों के बारे में गहरी पूछताछ भी करती रही है। इस प्रकार की पूछताछ और जिज्ञासा के उचित हल के लिये और स्त्रियों को पूरक खूराक बनाने में सहायक होने के उद्देश से इस पुस्तक का पहला भाग प्रकाशित किया जारहा है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

इस पुस्तक में पूरक अन्नों से में सुस्वादु भोजन बनाने की सौ भिन्न रीतियां समझाई गई हैं। पूरक अन्नों का प्रयोग प्रतिदिन नहीं किया जाता, लेकिन राशन के अनाज के स्थान पर इसे बरता जा सकता है। हमारी इच्छा है कि हर छः महीनों के बाद सौ प्रकार के स्वादिष्ट भोजन बनाने की विधियों की पुस्तक प्रकाशित की जाया करे जिसमें भिन्न भिन्न प्रातों के स्वादों का ध्यान रखा जाए।

आज इस पुस्तक को देश की बहिनों के सामने रखते हुए हमें बहुत हर्ष हो रहा है। हम आशा करते हैं कि यह पुस्तक आज की विकट अन्न परिस्थिति में सब को लाभप्रद और उपयोगी सिद्ध होगी।

मान्या मंत्रिणी,

**अखिल भारतीय स्त्री खाद्य-सभा**

बम्बई शाखा

—o—

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.


"I GAVE A NON-CEREAL DINNER AT *Chetana*

*and all my guests were very satisfied." says an esteemed patron in a letter to the management.*

**TIME HAS COME WHEN WE MUST CHANGE OLD FOOD HABITS AND CULTIVATE NEW, WHEN WE MUST HELP GOVT. BY AVOIDING CEREAL DIETS**

*We Offer*

*vegetable and fruit lunches and a full range of non-cereal snacks*

*at*

Chetana-Annapurna-Vianelli

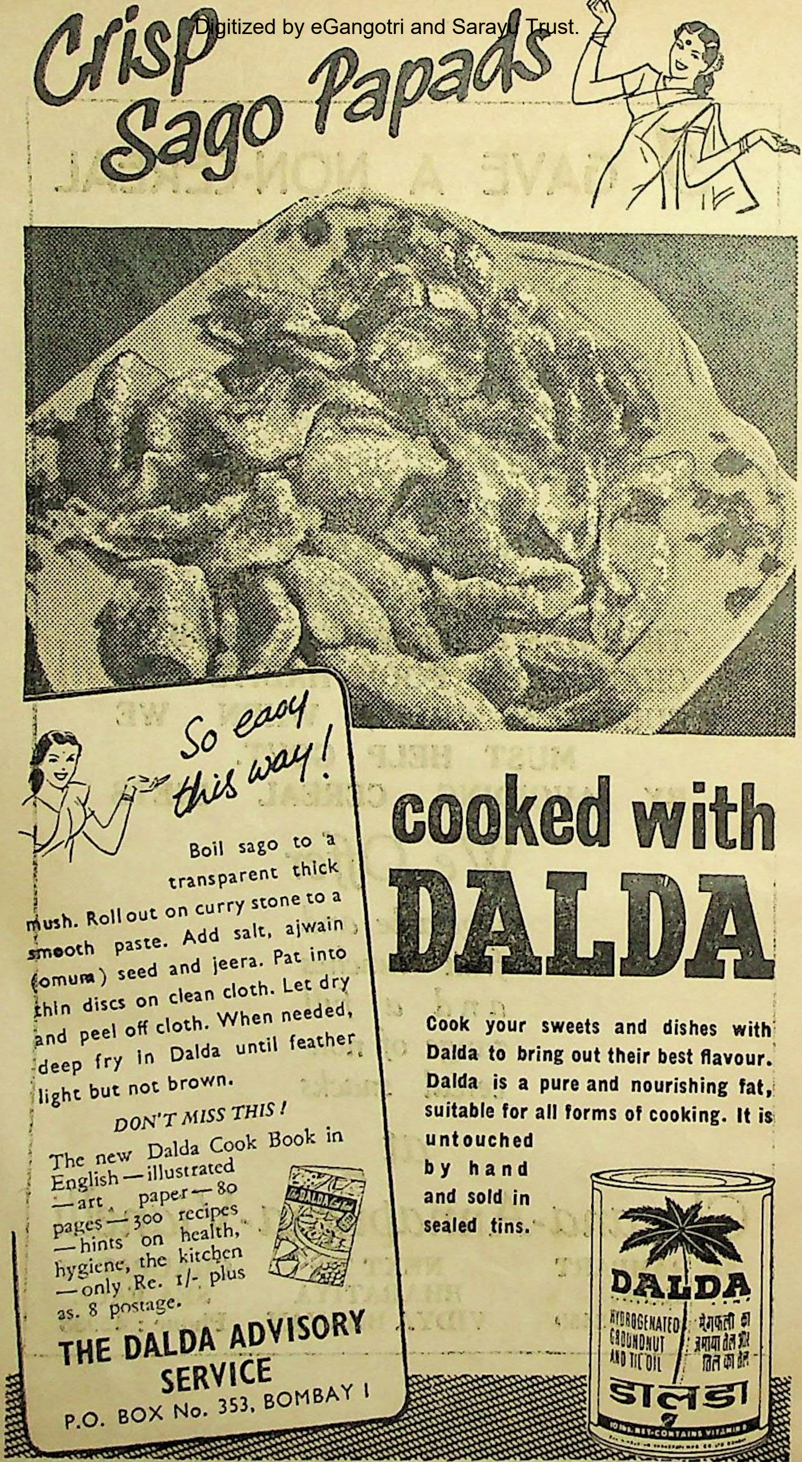
34, RAMPART ROW, Phone : 33459

NEXT TO BHARATIYA VIDYA BHAVAN

CHAUPATTY SEA FACE Phone : 45933


CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.




HVM. 146-172

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

# NUTRITIVE VALUE OF FOODS TO SUPPLEMENT CEREALS

There are a number of foodstuffs which can usefully supplement the cereals. The 'substitute' or the 'subsidiary' foods, as they are called, include the *non-rationed cereals* such as 'ragi', 'wari', 'kodra', 'banti', semolina, etc. as also the *non-cereal foods* such as groundnut-cake flour, potatoes, sweet potatoes, yam, gram flour ('besan'), green plantains, 'rajgira', sago, red pumpkin, tapioca, 'shinghara' etc. These foods are by no means new; only a new emphasis has been put on old and familiar foods. They can supplement rationed cereals, and are quite inexpensive.

In order to select foods which can properly substitute cereals, it is necessary in the first instance, to know the nutrients contained in cereals. The cereal grain is the storehouse of nourishment for the young plant and naturally contains all the nutrients viz. proteins, fats, carbohydrates, vitamins and minerals. The nutritive value of the individual cereals do not show any marked difference amongst themselves, in that, any one of them yields about the same number of calories as the other, viz. 100 calories per ounce. The foods to supplement cereals should, therefore, closely resemble the common cereals, such as rice, wheat etc, i.e. they should be starchy foods and, in dried—or otherwise modified form, should yield about the same number of calories.

Amongst the non-rationed cereals, special mention may be made of 'ragi' or 'nachni'. This cereal is very rich in calcium content and contains about 10 times the amount of calcium present in the common cereals. All the non-rationed cereals mentioned above, closely resemble the common cereals and hence, may be used in the daily diet.

The non-cereal foodstuffs, such as potato, sweet potato, green plantain, etc. when used as fresh vegetables, do not possess high caloric values. However, by slicing and dehydrat-

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

ing or sun-drying them, they could be converted into dried foods, which have the cereal value regarding caloric yield. The flour made either from dried sweet potatoes or dried green plaintains, is largely starchy in nature and, as such, closely simulates the cereals in their caloric and nutritive values. The detailed analysis and nutritive value of these and other subsidiary foods, is shown in the table.

A word about the groundnut-cake flour. When prepared properly, under controlled conditions, for human consumption, it is very good food to supplement cereals. For, it is very rich in the body-building proteins, as also in vitamins of the B-complex group. The proportion of the flour should be about 10 to 12 per cent. mixed with wheat or any other cereal flour in the preparations such as 'chapati', 'bhakar', etc.

The use of these supplementary foods on a large scale would mean an earnest change in our food habits, and will no doubt help to conserve the available supplies of rationed cereals.

M. V. RADHAKRISHNA RAO,
F.N.I., F.A.Sc., M.B.B.S., Ph.D., B.M.S.(I),
Assistant Director,
In-charge, Department of Nutrition,
Government of Bombay.

Bombay, 28-4-51.

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

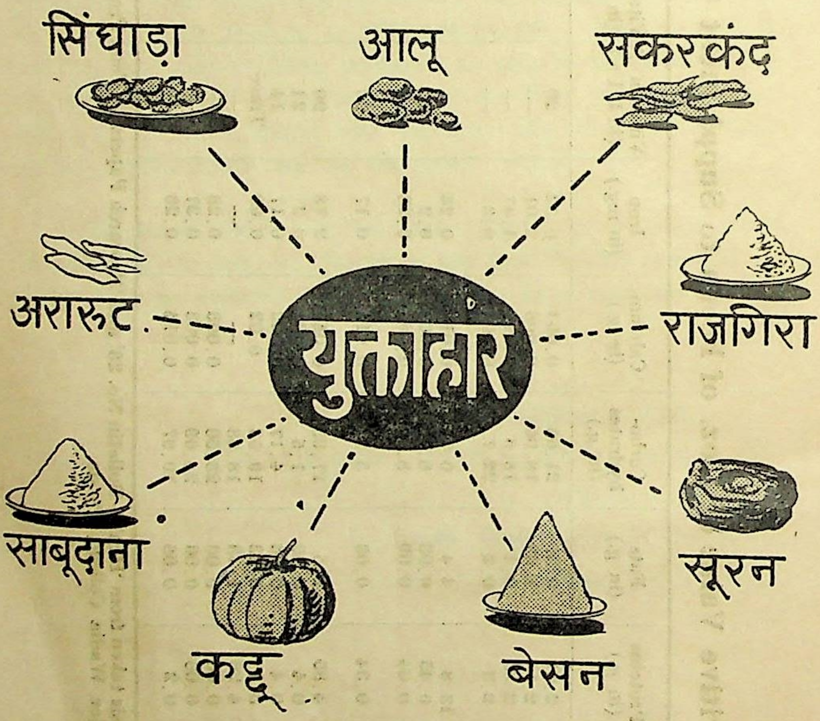
# Nutritive Value of 1 oz. of Foods to Supplement Cereals*

| S. No. | Common Name | Proteins (in g.) | Fats (in g.) | Carbo-hydrates (in g.) | Calcium (in g.) | Iron (in mg.) | Vitamin A (in I. Us.) | Vitamin B-(in I. Us.) | Vitamin C (in mg.) | Calories |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | 'Ragi' .. .. | 2.01 | 0.37 | 21.63 | 0.094 | 0.53 | 20 | 40 | — | 98 |
| 2. | 'Wari' .. .. | 2.18 | 1.33 | 18.06 | 0.006 | 2.01 | — | 28 | — | 93 |
| 3. | 'Kodra' .. .. | 2.35 | 0.4 | 18.6 | 0.011 | 1.47 | — | 31 | — | 87 |
| 4. | Semolina .. | 2.3 | 0.2 | 22.7 | 0.005 | 0.3 | — | 40 | — | 103 |
| 5. | Groundnut Cake Flour .. | 13.8 | 4.4 | 6.9 | 0.01 | 0.28 | — | — | — | 122 |
| 6. | Potatoes .. | 0.45 | 0.03 | 6.49 | 0.003 | 0.2 | 11 | 6 | 5 | 28 |
| 7. | Sweet Potatoes | 0.34 | 0.09 | 8.79 | 0.006 | 0.23 | 3 | — | 7 | 37 |
| 8. | 'Suran' (Yam, elephant) .. | 0.34 | 0.03 | 5.22 | 0.014 | 0.17 | 123 | 6 | Trace | 22 |
| 9. | Gram flour ('besan') .. | 4.85 | 1.5 | 17.35 | 0.054 | 2.78 | 90 | 28 | — | 102 |
| 10. | Red Pumpkin .. | 0.4 | 0.03 | 1.5 | 0.003 | 0.2 | 24 | 6 | 1 | 8 |
| 11. | Green Plantains | 0.4 | 0.06 | 4.17 | 0.003 | 0.17 | 14 | 4 | 7 | 19 |
| 12. | 'Shinghara' flour | 3.8 | 0.23 | 19.53 | 0.02 | 0.68 | Trace | — | — | 95 |
| 13. | 'Rajragi' .. | 4.26 | 1.43 | 18.63 | — | — | — | — | — | 104 |
| 14. | Arrow Root .. | 0.06 | 0.03 | 23.56 | 0.003 | 0.28 | — | — | — | 95 |
| 15. | Sago .. .. | 0.06 | 0.06 | 24.69 | 0.003 | 0.37 | — | — | — | 100 |
| 16. | Tapioca .. .. | 0.2 | 0.06 | 10.97 | 0.014 | 0.26 | — | 4 | — | 45 |

* Figures of analysis taken from 'Health Bulletin No. 23' and 'Research Papers on Food Problems 1938-48,' Department of Bio-Chemistry, Nowrosjee Wadia College, Poona.

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.
CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.




CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

# "क्या क्या बनावें"


## ढोकले

१ आलू के ढोकले
२ सकरकंद के ढोकले
३ मूंगफली के खमण ढोकले
४ मकाई के ढोकले
५ केलों के ढोकले
६ मटर के ढोकले
७ तुवर के ढोकले
८ मोठ के ढोकले
९ लौकी के ढोकले
१० कोबी के ढोकले
११ ईदड़ा
१२ खमण ढोकले
१३ कोदों और दाल के ढोकले
१४ सिंघाड़े के ढोकले
१५ बथुए के ढोकले
१६ कुट्कू के ढोकले
१७ इडली
१८ मूंगफली के लड्डू
१९ गाजर का हलुआ
२० सिंघाड़े के सकरपारे
२१ सकरकंद का मालपूवा
२२ मूंगफली की बरफी
२३ तिल्ली के लड्डू
२४ मूंग दाल की बरफी

## भात

२५ कोदों का सादा भात
२६ बथुअे का भात
२७ बथुअे का उपमाँ
२८ आलू प्याज का भात
२९ सकरकंद का भात
३० मटर भात.
३१ गोभीत
३२ टमाटर भात
३३ चवचव भात
३४ दही भात

## बड़े, केक, इ.

३५ नाचनी के बड़े
३६ चने के बड़े
३७ पकौड़ी
३८ हाँडवे
३९ वेजीटेबल सैंडविचेज़
४० शाक भाजी के केक
४१ कच्चे केले के मूठे
४२ बिस्किट
४३ कोदों की चकली
४४ दालों की चकली
४५ आलू की चकली
४६ मसाला टमाटर
४७ गाजर का हलुआ
४८ आलू के कटलेट
४९ रतालू का पंचामृत

## रोटी और गाँकड़

५० राजगिरे की रोटी
५१ गाँकड़
५२ आमरस के गाँकड़
५३ पके केले के मीठे गाँकड़


CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

५४ पके केले के नमकीन गाँकड़
५५ शाक के गाँकड़
५६ सब्जी के गाँकड
५७ मटर वगैरह के गाँकड़
५८ प्याज रोटी
५९ टमाटर रोटी
६० आलू की टिकियाँ
६१ सूरन की रोटी
६२ सकरकंद की रोटी
६३ आलू रोटी
६४ दालों की रोटी (१)
६५ दालों की रोटी (२)
६६ उड़द की रोटी
६७ उड़द के बड़े
६८ तूवर की रोटी
६९ आलू की पूरन रोटी
७० सिंघाड़े का मालपूवा

## भरी शाक भाजी

७१ बैंगन
७२ भरे आलू-प्याज.
७३ भरे आलू—२रा तरीक
७४ भरे कच्चे केले
७५ भरी ककड़ी
७६ भरे रताल्रू
७७ भरे केले

## पूवा

७८ सब्जी का पूवा
७९ हरे मटर का पूवा
८० मकाई का पूवा
८१ आलू, सकर, कंद और रतालू का पूवा
८२ उपरोक्त कंदों का मीठा पूवा
८३ प्याज का पूवा
८४ आमलेट
८५ लौकी अथवा सूरन का पूवा
८६ टमाटर का पूवा
८७ नारियल के दूध का पूवा
८८ उड़द का पूवा
८९ दूसरी दालों का पूवा
९० मद्रासी डोसा
९१ मसाला डोसा
९२ सिंघाड़े का पूवा

## मिठाअी

९३ दूध का पुडिंग
९४ चने की दाल के कटलेट
९५ आलू की खानवी
९६ आमरस के लड्डू
९७ राजगिरे की फुली
९८ सकरकंद की बरफी
९९ आलू की नुक्ती के लड्डू
१०० आलू की जलेबी

---

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

# भिन्न भिन्न प्रकार के ढोकले

## ( ढोकला यह गुजरातमें बनाया जानेवाला खाद्य है जो भाफ पर पकाया जाता है । )

### ढोकले बनाने के साधारण नियम

१. जिस चीज़का ढोकला बनाना हो उसे बाट कर या खरच कर उसमें मसाला डालकर रख दिया जाता है, इसे लपसी (खीरा) कहेंगे। हरएक जात के ढोकले की लपसी (खीरा) सात से आठ घंटे तक सान कर रखना चाहिये । ढोकले सवेरे बनाने हों तो लपसी रात को बना रखी जाय और शाम को बनाना हो तो लपसी सवेरे बना ली जाय.

२. दही में लपसी सानकर रखने से उसमें खटास आ जाती है, सब्जी के ढोकले के लिये दही इस्तेमाल न किया हो तो उसमें नीबू निचोड़ा जाय ।

३. अदरक, मिर्च, नमक, हींग, हलदी इत्यादि अपनी अपनी रुचि के अनुसार डाला जा सकता है। यहां जो प्रमाण दिया गया है वह केवल अनजान व्यक्ति के लिये है।

४. बन सके तो ढोकले बनाने का एक खास डिब्बा (सांचा) मिलता है उसमें ढोकले बनाये जायँ । परंतु यह न हो तो एक डेकची में चलनी रखकर पानी भर दिया जाय और उसके उपर एक ढकनी या छोटी थाली रखी जाय। भाफ बाहर न निकलने पावे इस तरह से डेकचीका मुँह ढांककर अंदर ढोकले रखे जायें। पहलें ढकनी या थाली में तेल लगाकर उसमें लपसी डाल दी जाय और ढांक दिया। जाय ।

५. हर तरह की लपसी ढकनी में डालने के बाद उसपर हरा धनिया (चटनी) खोपड़ा, अथवा पिसी काली मिर्च या लाल मिर्च जो चाहें डाल दें।

६. ढोकलों की मात्रा के अनुसार कढ़ाई में तेल गरम करके बघार तैयार किया जाय और ढोकले छौंक कर आगपर रखकर पाँच सात वक्त हलाकर लाल पका लिये जायँ।

७. अगर बघार न देना हो तो गुड़-इमली का पानी बघार कर उसके साथ भी ढोकले खाये जा सकते हैं। इनको रसीले ढोकले भी कहा जाता है।

८. ढोकले धनिया अथवा पुदीने की चटनी के साथ भी खाये जाते हैं।

९. मद्रासी इडली के साथ खानेकी चने और उड़दकी दाल की चटनी के साथ भी ढोकले अच्छे लगते हैं।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.



### १. आलू के ढोकले

**सामग्री** :—आलू रतल १, बेसन अथवा सिंघाड़े का आटा आधा रतल, तेल १ कटोरी, अदरक १ टुकड़ा, हरी मिर्च ४ या ६, हींग छोटी चमची भर, नमक ३ बड़ी चमची भर, दही पावसेर, सोडा १ छोटी चमटी भर.

**कृति**:—पहले आलू उबालकर छील डालिये बाद में उन्हे खुरचकर उसमें बेसन या सिंघाड़े का आटा थोड़ासा डालकर मिला लिया जाय। उपरोक्त मात्रा में नमक, अदरक, मिर्च और हींग या थोड़ा पिसा हुआ लहसुन डालकर पावसेर दही थोड़ा थोड़ा मिलाते जाईये और हाथ से सानते जाईये। इस तरह अच्छी तरह सन जाने के बाद शहद जैसी पतली लेई बन जाय इतना पानी मिलाइये। इसे रात को बना रखिये और सवेरे ढोकले बनाइये। इच्छा हो तो सामान्य नियम ६ के ब विभाग के अनुसार बघार भी दिया जा सकता है।

⁂

### २. सकरकंद के ढोकले

**सामग्री** :—कंद रतल १, सिंघाड़े का आटा आधा रतल, तेल आधा रतल, अदरक १ टुकड़ा, मिर्च ६, हींग १ छोटी चमची भर, नमक ३ बड़ी चमची भर, दही पाव रतल, राई १ चमची, थोड़ासा सोडा या पापड़खार।

**कृति** :—पहले कंद उबाल कर उसका लुगदा बनाया जाय। सिंघाड़े के आटे में $\frac{1}{4}$ रतल तेल का मोयन देकर $\frac{1}{4}$ रतल दही में आटा और लुगदा अच्छी तरह सानकर उसमें नमक, अदरक, मिर्च, हींग और चुटकी भर सोडा डालने के बाद थोड़ा थोड़ा पानी डालकर हलाते जाइये। शहद जैसा पतला हो जान के बाद ७–८ घंट रखकर ढोकले बनाइये। तैयार हो जान के बाद नियम ६-अ के अनुसार बघार दीजिय।

⁂

### ३. मूंगफली के खमण ढोकले

**सामग्री** :—मूंगफली के दाने रतल १, बथुअें का $\frac{1}{2}$ आटा रतल, अदरक मिर्च जितना चाहें या ६ मिर्च और अदरक का छोटा टुड़का। सोडा १ चमची, हलदी १ बड़ी चमची, दही $\frac{1}{4}$ रतल, राई, हींग, तेल (बघारके लिये) हरा धनिया, खोपड़ा वगैरह।

**कृति** :—दाने ज़रा गरम करके छिलके निकाल कर एक रात पानी में रखे जायें। सवेरे जरा नरम हो जाने पर महीन पीस डाले जायें। सिंघाड़े या बथुअे के आटे में तेल का मोयन और मसाला (अदरक, मिर्च, थोड़ा लहसून) बारीक पीसकर आटे में डाल दिया जाय। नमक, हलदी, और चुटकी भर सोडा डाल दिया जाय। पिसे हुए दानों में पानी डालकर उसकी लेई बनाली जाय और आटा उसमें मिलाकर दही अथवा खट्टा मही

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.



डालते हुअे अच्छी तरह सानकर पाँच-छः घंटे रख दिया जाय। ढोकला बनाते वक्त भी उसे अच्छी तरह सान लिया जाय। जो ढोकले हलके न बनें तो तो थोड़ासा गरम तेल लेई में डालकर ढोकले बनाना चाहिये। उनपर हरा धनिया, खोपड़ा डाल दिया जाय। दूसरे ढोकलों की तरह ये ढोकले वैसे ही खाने में अच्छे नहीं लगते इसलिये उनपर बघार डाला जाय। (इसी तरीके से कटहर की गुठलियों के भी ढोकले बनाये जाते हैं।).

✖

### ४. मकाई के ढोकले

मूंगफली के ढोकलों की तरह मकाई के भी ढोकले बनते हैं। भुट्टों से दाने निकालकर बाट लिये जायँ या उनको खुरचनी पर खुरच लिया जाय। इसके बाद मूंगफली के ढोकलों की तरह ढोकले बनाये जायें।

✖

### ५. केलों के ढोकले

**सामग्री**:—अधकचे केले ६, बेसन पावसेर, मसाला, दही, तेल, वगैरह। उपवास के लिये ढोकले बनाने हों तो बेसन के बदले सिंघाड़े का आटा लिया जाय।

**कृति** :—केले उबाल कर छिलके निकालने के बाद उनका लुगदा बना लिया जाय। बेसन या सिंघाड़े का आटा जरा जाड़ा पिसा हुआ लेकर उसमें मसाला मिला लिया जाय। केलों का लुगदा अच्छी तरह सान लिया जाय। ज़रूरत पड़े तो दही और पानी डालकर सानते जाइये। तैयार हो जाने के बाद ५—६ घंटे रख छोड़िये।

ढोकले बनाते वक्त लेई को अच्छी तरह फेंन डालिये। ये ढोकले घी या तेल के साथ खाये जायँ। बनाकर रखना हो तो खाते वक्त बघार कर खाना चाहिये।

✖

### हर तरह का हरा अनाज

(मटर, मोठ, तुवर वगैरह)

निम्नोक्त अनाज के ढोकले बन सकते हैं

६. मटर (हरी)

७. तुवर (हरी)

८. मोठ (हरी)

**सामग्री** :—कोई भी अनाज रतल १। मसाला वगैरह दूसरी चीजें।

**कृति** :—फली में से दाने निकाल कर साफ धोकर सिल पर महीन बँट लीजिये। दूसरे ढोकलों की तरह इसे ४—५ घंटे रखने की कोई ज़रूरत नहीं होती। इसे बघारने की भी ज़रूरत नहीं। ढोकले तैयार होते ही तेल के साथ गरम गरम खाने में बड़े जायकेदार लगते हैं।

✖

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.



## ९. लौकी के ढोकले

**सामग्री** :–लौकी रतल १। उड़द का आटा आधा रतल। बेसन पाव रतल। आरारोट पाव रतल।

मसाला और रीति दूसरे ढोकलों जैसी।

**कृति**:–लौकीको उबाल कर लुगदा बना लीजिये या उसको महीन खुरच डालिये। आरारोट और दोनों आटे मिलाकर मसाला छोड़ दीजिये और लौकी डालकर दही अथवा छाछ मिलाकर खूब फेंनते जाइये। जैसे जैसे फेंनते जायेंगे वैसे वैसे उस में खटास आती जायेगी। तैयार हो जाने के बाद ४–५ घंटे रख छोड़िये। दूसरे ढोकलों जैसे ढोकले बनाकर बघार दीजिये।

## १०. कोबी के ढोकले

**सामग्री** :–कोबी १ रतल। बेसन आधा रतल। अदरक मिर्च इ. मसाला :–जैसा चाहें। पानीवाला खोपड़ा १ बट्टी ।

**कृति** :–कोबी को खुरचकर पका लीजिये और उसमें बेसन और मसाला डालकर दही मिला कर उसकी लपसी बना लीजिये। एक थाली पर भीना कपड़ा बांधकर उसपर लेई थाप कर भाफ़ पर पका लीजिये। तेल के साथ खाने में स्वादिष्ठ लगता है।

## ११. ईदड़ा

**सामग्री**–उड़द की दाल आधा सेर।तूवर की दाल पाव सेर। चने की दाल पाव सेर नमक, हींग योग्य मात्रामें, अदरक, मिर्च, दही, सोडा ।

**कृति** :–तीनों दालें सोजी जैसी जाड़ी पीस ली जायँ। उसमें हलदी के सिवा बाकी मसाला छोड़ दीजिये। जाड़े के दिनों में गरम पानी के साथ दही या छाछ इस्तेमाल किया जाय। थोड़ा सोडा डाल दिया जाय। लेई को खूब फेंनकर ४–५ घंटे या अधिक देर तक रख छोड़ा जाय। थाली में लेई फैलाने के बाद काली मिर्च के टुकडे डाले जायँ। धनिया और खोपड़ा नहीं डालना चाहिये। बघार भी न दिया जाय। चने की दाल की चटनी के साथ खाये जाते हैं।

## १२. खमण ढोकला

(हरएक दाल के ढोकले इस तरीके से बन सकते हैं।)

**सामग्री**:–चने की दाल आध सेर। उड़द की दाल पावसेर। हरा मसाला, दही, सोडा, नमक, खोपड़ा ।

**कृति** :–खाली चनेकी दाल के ढोकले भी बन सकते हैं। दाल को साफ धोकर. ४–५ घंटे पानीमें भिगोकर रखना चाहिये।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.



नरम हो जाने के बाद उसे सिल पर महीन बाट डालना चाहिये। थोड़ा दही डालकर लपसी बनाई जाय और उसमें सोडा, नमक और मसाला छोड़ दिया जाय। ५–६ घंटे के बाद फिरसे फेंट लिया जाय। हलाने पर परपोटे आने लगें तो समझ लें कि लपसी ठीक तैयार हो गई है। अंदर हरा मसाला और ज़रासा गरम तेल डाला जाय। थाली में लपसी भरकर दूसरे ढोकलों जैसे ढोकले बनाये जायँ। टुकड़े काटकर बघार देकर ऊपर धनिया और खोपड़ा डाल दिया जाय और इमली और प्याज की मीठी चटनी के साथ। खाया जाय।

इमली और गुड़ का पानी बघार कर उसमें ढोकले छोड़ने से रसदार ढोकले भी बनाये जाते हैं।

※

## १३. कोदों और चने की दाल के खमण ढोकले

**सामग्री** :—चने की दाल २ सेर। कोदों आधा सेर। नमक ७॥ तोले। हलदी आधा तोला। हींग पाव तोला। हरा मसाला। तेल पावसेर। दही पावसेर।

**कृति** :—दाल और कोदों सवेरे भिगो दिये जायँ और उसी दिन शाम को बाट डाले जायँ। मसाला और दही मिलाकर खूब फेंट डाले जायँ और कलई वाले बासन में भर कर रख दिया जाय। दूसरे दिन ढोकले बनाये जायँ। बघार व रह उपरोक्त तरीके से दिया जाय।

※

## १४. सिंघाड़े के ढोकले

**सामग्री** :—सिंघाड़े का आटा १ सेर। आलू पावसेर। मसाला, दही, तेल दूसरे ढोकलों जैसा।

**कृति** :—आटे में थोड़ा तेल डाल लिया जाय। आलू उबाल कर छील कर लुगदा बनाया जाय। आटा और लुगदा मिलाकर मसाला डाल दिया जाय। दही या छाछ डालकर अच्छी तरह मला जाय और गरम पानी मिलाकर लपसी बनायी जाय और ४–५ घंटे के बाद ढोकले बनाये जायँ।

※

## १५. बथुए के ढोकले

(सिंघाड़े के ढोकले जैसे)

※

## १६. कुटकू के ढोकले

(सिंघाड़े के ढोकले जैसे)

※

## १७. इडली

**सामग्री** :—बथुआ १ रतल। उड़द की दाल १ रतल। सोडा योग्य मात्रा में।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.



**कृति** :—बथुका और उड़द की दाल रात भर भिगोकर रख दिया जाय। सवेरे दोनों को महीन बाट कर थोड़ा दही या गरम पानी और चुटकी भर सोडा डालकर लपसी बनाकर एकदिन रख छोड़ा जाय। अच्छी तरह खटाने के बाद और हलका लगने के बाद इडली या ढोकले के डिब्बों में ढोकले बनाने के तरीक से इडली बनाई जाय।

आम तौर से दाल की मद्रासी चटनी या संभार के साथ खाया जाता है।

⁂

## १८. मूंगफली के लड्डू

**सामग्री** :—भुने हुए दाने १ रतल। गुड़ आधा रतल। घी १ मोटा चमचा।

**कृति** :—दानों के छिलके निकाल कर महीन बाट लिया जाय। गुड़ कूटकर दानों के साथ मिलाकर मला जाय और घी गरम करके उसमें डालकर लड्डू बनाये जायँ।

⁂

## १९. गाजर का हलुवा

**सामग्री** :—१ रतल गाजर। १ रतल गुड़, १२ इलायची, १२ बदाम, १२ पिस्ते।

**कृति** :—गाजर खुरचनी पर महीन खरच लिया जाय और गुड़ की चासनी बनाकर उसमें डाल दिया जाय। अच्छी तरह चुड़ जाने पर थाली में डालकर थाप दिया जाय और उपर इलायची, पिस्ता, बादाम डाला जाय।

⁂

## २०. सिंघाड़े के सकरपारे

**सामग्री** :—५ तोले सिंघाड़े का आटा। २० तोले गन्ने का रस। पाव तोला इलायची, १० बादाम।

**कृति** :—सिंघाड़े का आटा गन्ने के रस में मिलाकर धीमी आँच पर पका लीजिये। पकते वक्त चम्मच से हलाते रहें। जब गाढ़ा हो जाय तब पिसी इलायची, डाल दीजिये और थाली में थाप कर ऊपर बादाम पिस्ता छोड़ दिजिये।

⁂

## २१. सकरकंद का मालपुवा

**सामग्री** :—१ रतल सकरकंद। पाव रतल घी। आधी कटोरी शहद या गुड़की चासनी।

**कृति** :—सकरकंद को खुरचकर पानी में डाल दीजिये। गरम तवे पर घी चुपड़कर मालपूवे की तरह कंदों का खुरचन थाप दीजिये और थोड़ा घी छोड़िये। एक बाजू पकने पर उलट दीजिये और नीचे उतार कर १ चम्मच शहद या चासनी पूवे पर डाल दीजिये।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.



### २२. मूंगफली की बरफी

**सामग्री** :—१ रतल मूंगफली के दाने। २ तोला घी। पाव रतल मावा। १ रतल गुड़, १२ इलायची, पाव तोला केसर।

**कृति** :—दाने भंजकर छिलके निकालें और महीन बाट डालें। घी में जरा भूंजकर मावा मिलावें और लाल भूंजकर उतारलें शक्कर या गुड़ की ३ तारी चासनी बनाकर उसमें भूंजे हुवे दाने और मावा डालकर बराबर मिला डालें और इलायची और केसर डालकर घी लगी हुई थाली में थाप दें। जमजाने के बाद बट्टी काट लें।

⁙

### २३. तिल्लीके लड्डू

**सामग्री** :—१ रतल तिल्ली। आधा रतल गुड़।

**कृति** :—गुड़ की चासनी बनावें और अंदर तिल डालकर हलाते जायँ पकने पर थाली में थाप दें और जरा ठंडा हो जाने के बाद लड्डू बनावें या बट्टी काट लें।

⁙

### २४. मूंग की दाल की बरफी

**सामग्री** :—१ सेर मुंग की दाल। १ रतल गुड़। आधा सेर घी। पाव रतल मावा पाव तोला इलायची। १० बादाम, पिस्ता, चिरोंजी।

**कृति** :—बिगर छिलके की १ सेर मूंग की दाल २ घंटे तक पानी में भींगने दें और फिर पानी अच्छी तरह निकाल कर दाल महीन बाट लें। आधा रतल घी डाल कर दाल लाल भूंज लें और १ रतल गुड़ डाल दें। गुड़ पिघलने के बाद मावा और पिसी इलायची डाल दें। ज़रा गरम करके घोंट डालें और थाली में घी चुपड़कर उसमें थाप दें। ऊपर मेवा फैला दें और ठंडा हो जाने के बाद टुकड़े काट लें।

⁙

---

# भात

### २५. कोदों का सादा भात

**सामग्री**:—कोदों और पानी।

**कृति** :—जिस तरह चांवल पकाते हैं उसी तरह कोदों का भात भी बनता है। इस भात में पानी ज़रा कमती डालना चाहिय।

⁙

### २६. बथुए का भात

**सामग्री** :—बथुआ और पानी।

**कृति** :—कोदों के भात जैसा ही यह भात भी बनता है। पानी कमती डाला जाय, बरना भात का लोंदा बन जायगा। अगर भात छुटा बनाना हो तो चँावल

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.



चुर जाने के बाद जरा घी डालने से चाँवल छुटे पड़ जाते है।

×

## २७. बथुए का उपमाँ

**सामग्री** :—सवा रतल बथुआ। पाव रतल आलू की खुरचन। पाव रतल पिसे हुए मूंगफली के दाने। २॥ तोला नमक १ तोला मिर्च। पाव तोला हलदी। पाव रतल तेल। राई हींग, हरा धनिया, खोपडा योग्य मात्रा में।

**कृति** :—बथुआ, आलू, मूंगफली, नमक मिर्च, और हलदी, सब मिलाकर पाव रतल तेल के बघारमें छौंक दीजिये और चुड़ने के लिये ज़रूरत मुजब पान डाल दीजिये।

×

**कोंदो या बथुए के निम्नोक्त भात बनाये जा सकते हैं।**

## २८. आलू-प्याज का भात

**सामग्री** :—आध पाव प्याज, पावसेर आलू, पावसेर कोदों या बथुआ, आधी कटोरी तेल, राई, हींग, अदरक, मिर्च, धनिया, हलदी ।

**कृति** :—तेल, राई, हींग के बघार में प्याज बारीक काटकर छौंक दें, जरा लाल भूंजने के बाद आलू के टुकड़े डालकर ज़रा चुड़ने दें। एक अलग बर्तनमें बथुआ अधकचा पकाकर उसमें उपरोक्त प्याज और आलू डाल दें। नमक, मिर्च, वगैरह मसाला डाल दें और पूरा पकालें।

(दही के साथ या वैसेही खाया जाता है)

×

## २९. सकरकंद का भात

उपरोक्त तरीके से.

×

## ३०. मटर भात

उपरोक्त तरीके से

×

## ३१. फूल या पत्ता गोभी का भात

**सामग्री** :—आधा रतल फूल या पत्ता गोभी। आधा रतल बथुआ, मसाला उपर मुजब।

**कृति** :—पहले भात पका लिया जाय। कोभी अलग पकाकर भात में डालकर अदरक, मिर्च, धनिया, वगैरह मसाला और हींग, राई, और लाल मिर्च का बघार अलग बनाकर डाल दिया जाय और बराबर मिला दिया जाय।

(यह भात कढ़ी या दही के साथ खाये जा सकते हैं।)

×

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.



### ३२. टमाटर भात

**सामग्री** :–१ रतल टमाटर, पाव रतल आलू, आधा रतल बथुआ, हलदी, मिर्च, नमक, अदरक ।

**कृति** :–पहले बथुआ आगपर चढ़ा दें। पानी खौलने लगे तब आलू के छोटे छोटे टुकड़े काटकर डाल दिये जायँ और भात चुड़ जाने पर टमाटर के बड़े बड़े टुकड़े और मसाला छोड़कर थोड़ी देर के बाद भात नीचे उतार लिया जाय। (छाछ के साथ खाने में स्वाद लगता है) ।

### ३३. चवचव भात

**सामग्री** :–पाव रतल बथुआ।

(अ) १ रतल आलू, प्याज, गोभी, मटर, सकरकंद इ.।

(ब) १ रतल टमाटर, केला, अंगूर, मोसंबी, चीकू, संतरा, इ. ।

२ बड़े चम्मच दही। बादाम, पिस्ता, चिरौंजी, काजू। थोड़ासा गुड़।

मसाला–नमक, हलदी, जीरा, तिल और थोड़ा गरम मसाला, अदरक, हरी मिर्च ।

**कृति** :–पहले (अ) शाक भाजी पका कर, बथुआ साफ धोकर, उसमें डाल दें और पानी डालकर पकने दें। पक जानके बाद उसमें (ब) शाक भाजी तथा मेवा डाल दें। बादमें मसाला, गुड़, दही, डाल दें। थोड़ा घी, छोड़कर थोड़ी देर आगपर रहने दें फिर उतार लें। यह भात अकेला खाने में बहुत अच्छा लगता है।

### ३४. दही भात

**सामग्री** :–१ रतल बथुआ। आधा रतल दही। २ चम्मच घी। बघार के लिये राई, हींग, तेल, मिर्च।

**कृति** :–बथुए का भात बना लें और घी डालकर ठंडा होने दें। फिर दही और मसाला छोड़ दें। बघार बनाकर उसमें उपरोक्त दही भात छौंक दें। थोड़ी देर पकने के बाद खावें।

(बासा भात इस तरह बनाने से स्वादिष्ठ लगता है।)

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.



# बड़े, केक इ.

### ३५. नाचणी के बड़े

[ नाचणी बथुए की जात का चाँवल होता है ]

**सामग्री** :–१ सेर नाचणी का आटा, १ सेर मोठ का आटा, २। तोले नमक, आधा तोला अजवाईन, आधा तोला मिर्च (पौडर), ५ तोले गुड़, ५ तोले दही, ३ तोले तेल मोयन के लिये, थोड़ासा हींग।

**कृति** :–अुपरोक्त सब चीज़ें एक जगह कड़ी गूंधकर उसके छोटे छोटे गोलों के तिल के परथन पर बड़े बनाये जायँ और तवे पर तेल छोड़ कर तले जायें।

⁘

### ३६. चने के बड़े

मूंग, चना और तूवर की दाल हरएक १। रतल, २ छटाक नमक, १ छटाक तेल, आधा तोला हलदी, २॥ तोला पिसी लाल मिर्च, (हरी मिर्च भी डाली जा सकती है), ये सब चीजें एक जगह सान जरा नरम गोला बना कर उसमें से छोटे छोटे गोले निकालें और थाप कर तेल में तल डालें।

⁘

### ३७. पकौड़ी

**सामग्री** :–१ रतल बेसन, २ छटाक तेल मोयन के लिये, २। तोले नमक, आधा तोला खार, १ तोला पिसी लाल मिर्च, पाव तोला हलदी, थोड़ा हींग, २ तोले धनिया।

**कृति**:–बेसन में तेल का मोयन बराबर देने के बाद सब मसाला डालकर सखत गूंध डालें और भजिया की तरह छोटे छोटे गोले बनाकर तल डालें।

⁘

### ३८. हाँडवे

**सामग्री** :–चने की दाल, उड़द की दाल और तूवर की दाल हरएक आधा सेर लेकर ज़रा जाड़ी पीस डालें। उस में मेथी मसाला डालकर ढोकलों की तरह उसकी रात को लपसी बनालें। सवेरे २ छटाक तेल, राई, हींग का वघार बनाकर उसमें लपसी डालकर बराबर ढक्कन रखने के बाद ऊपर नीचे धीमी आँच पर १ घंटे तक पकने दें। फिर उतार कर तेल के साथ खावें।

⁘

### ३९. वेजीटेबल सेन्डवीचेज़

१ रतल सूरन छील कर उसकी पतली और चौड़ी चकतियां काटें। पाव-रतल मटर, १ तोला हरा धनिया, १ तोला हरी मिर्च, और आधा तोला अदरक बाट डालें और उसमें नमक, सोड़ा, खुरचा

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.



हुआ खोपड़ा मिला दें। यह तैयार किया हुआ मसाला सूरन के दो टुकड़ों के बीच में बराबर फैलाकर चलनी में रखें और उसे भाप पर पका लें।

(आलू और कंदों के सेन्डविचेज़ भी इसी तरीके से बनाये जा सकते हैं।)

सेन्डविच के साथ खाने की चटनी बनाने का तरीका :—पाव रतल खजूर और थोड़ी इमली पानी में १० मिनिट भिगो दें। फिर उसमें पाव तोला काली मिर्च, १ तोला नमक, और पाव तोला जीरा बाटकर, मिला दें।

⁘

**फुटकर चीजें**

राजगिरे के समोसे

सकरकंदों का पंचामृत

आलू कटलेस

आलू के केक

आलू-मटर के केक

मिसल

साबूदाने की खिचड़ी

⁘

### ४०. शाक भाजी के केक

**सामग्री** :—पाव रतल मटर, पाव रतल फरसबी (बड़ी गुंआर फली), २ रतल आलू, पाव रतल गाजर, प्याज, बीट इ. (डालना हो तो)।

**ताजा मसाला** :—अदरक, मिर्च, धनिया, नीबू। गरम मसाला-नमक, लाल मिर्च। बघार के लिये राई, हींग, आधा रतल तेल, २ चम्मच राजगिरे के आटा।

**कृति** :—आलू उबाल कर महीन बाट लें। मटर वगैरह पका कर उसमें मसाला डाल दें और उसमें पिसे हुए आलू में से थोड़ा सा लेकर मिला दें और केक के समान थाप दें। फिर बाकी बचे हुए आलू की राजगिरे के आटे के परथन पर बेलकर रोटी बनालें और केक के चारों बाजू पर थाप दें।

एक टोप में तेल डालकर (चाहें तो बघार बनाकर) उसमें केक छोड दें और नीचे धीमी और ऊपर तेज आँच देकर पकालें, दोनों ओर पपड़ी बन जाने पर उतार लें और रकाबी में रख कर केक के मुवाफिक टुकड़े कर लें।

⁘

### ४१. कच्चे केले के मूठे

**सामग्री** :—३ कच्चे केले, ५ हरी मिर्च, अदरक, २ चम्मच दही, आधा रतल घी या तेल, नमक, १ डली गुड़।

**कृति** :—केलों को तीन फांकों में काट कर छिलकों सहित उबाल लें। ज़रा नरम पड़ने पर पानी निचोड़ कर ठंडा होने दें और फिर कुचल डालें और उसमें दही, अदरक, नमक और मिर्च के टुकड़े मिला दें। मूठे बना कर तेल में

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.



तल डालें। मूठे बराबर न बनते हों तो राजगिरे के आटे के परथन पर बनाये जायें।

✖

## ४२. बिस्किट

**सामग्री** :—पाव रतल मूंग फली के दाने महीन पिसे हुए। १ औंस कॉर्न फ्लावर १ चमचा बेकिंग पौडर, ६ औंस मक्खन १ अंडा, १ औंस बादाम, पिस्ता, मूंगफली दाने, ३ औंस चीनी, पाव रतल दूध, वेनीला।

**कृति** :—मूंगफली के बटे हुए दानों में कॉर्नफ्लावर और बेकिंग पौडर मिलाकर २ औंस मक्खन डाल दें। अंडे का पीला भाग निकाल कर सफेद भाग एक अलग बासनमें डालकर खूब हलावें जब उसमें फेन आ जाय तब उसे उपरोक्त मिश्रणमें डालकर मिश्रण को दूध में गूंध लें। बादाम-पिस्ता वगैरह को बारीक काटकर बचे हुए मक्खन में डाल दें और उसमें चीनी तथा वेनिला मिला दें। श्रीखंड जैसा हो जाने के बाद गूंधे हुए गोले को सकरपारे के मुआफिक बेल कर उसपर चुपड़ डालें और फिर टुकड़े कर लें। एक टोप में मक्खन लगाकर उसमें टुकड़े रखकर १५ मिनिट तक आँच पर रख दें और ज़रा लाल होने पर उतार लें।

✖

## ४३. कोदों की चकली

(कटीली सेव)

**सामग्री** :—१ रतल कोदों का जाड़ा आटा, २ तोले नमक, १। तोला जीरा, २।। तोले तिल, २ तोले तेल (मोयन के लिये), १ रतल तेल।

**कृति** :—आटे में ऊपर दी हुई सब चीज़ें मिलाकर पुरी के लिये जैसा आटा गूंधा जाता है वैसा गूंधलें। सेव के सांचे में एक छेदवाली चकती आती है, उसे संचे में डालकर अंदर तेल लगावें और आटेका एक गोलाअंदर भर दें। कढ़ाई में तेल डालकर उसमें संचे में से जलेबी जैसे चक्कर पाड़कर लाल तल डालें।

✖

## ४४. सब दालोंकी चकली

**सामग्री**:—१ सेर चने की दाल, पाव सेर मूंग, पाव सेर मठ, पाव सेर तुवर की दाल।

**मसाला** :—३ तोले नमक, १।। तोला मिर्च पौडर, आधा तोला हलदी, २ तोले तिल्ली का तेल मोयन के लिये, आधा रतल तेल तलने के लिये।

**कृति** :—मूंग, मठ और दोनों दालों को अलग अलग भूंज कर सब को मिलाकर जरा जाड़ा पीस डालें। उसमें मसाला डालकर गरम पानी में गूंध डालें और कढ़ाई में तेल गरम कर के सेव के संचेसे चकली पाड़ कर लाल तल डालें।

✖

## ४५. आलू की चकली

**सामग्री** :—१ रतल आलू, १ रतल राजगिरे का आटा

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.



मसाला :–१ चम्मच तेल, १ चमची हलदी, ३ चमची नमक, ४ चमची खसखस, ३ हरी मिर्च, अदरक, आधा रतल तेल तलने के लिये।

कृति :–आलू को उबालने के बाद छील कर महीन बाट लें। राजगिरे के आटे में थोडा मोयन डालकर अंदर आलू का गोला मिला दें। बाद में मसाला डाल दें। अदरक और मिर्च पीस कर डाल दें। कढ़ाई में तेल गरम करके संचे से चकली बना लें और लाल तल डालें।

※

### ४६. मसाला टमाटर

**सामग्री** :–गाजर, मटर, ककडी, प्याज, गुँआरफली हरएक एक एक रतल। पौना रतल आलू। धनिया, मिर्च, लहसुन। १ रतल टमाटर, २ तोले मीठा तेल १ अंडा, सालिट।

**कृति** :–टमाटर धोकर अंदर का रस निकाल रखें, दूसरे शाक चुड़ाकर कुचल डालें और उसमें टमाटर का रस मिलाकर टमाटर में भर दें और तेल में तल डालें। टमाटर फोड़ कर रकाबी में रख दें और उसके चारों ओर कुचले हुए आल, सालिट और अंडा रख दें।

※

### ४७. गाजर का हलुआ

**सामग्री** :–१ रतल गाजर, १ रतल गुड़, थोड़ी इलायची और केसर।

**कृति** :–गाजर खुरच कर गुड़ के साथ पका लिये जायँ, बराबर पक जाने के बाद इलायची और केसर डाल दिया जाय। यह हलुआ पुष्टिकर है।

※

### ४८. आलू के कटलेट

**सामग्री** :–१ रतल आलू,

८ मिर्च,

१ गड्डी धानिया,

पाव रतल तेल, नमक,

**कृति** :–आलू उबाल कर छिलके उतारने के बाद मल लें और नमक, मिर्च, मिलाने के बाद छोटे छोटे गोले बनाकर तल डालें।

※

### ४९. रतालू का पंचामृत

**सामग्री** पाव रतल मूंगफली के दाने ४ हरी मिर्च, धनिया. अदरक और आधा नारियल, ५ तोले गुड़, थोडी इमली, १ चम्मच घी थोड़ा जीरा, हींग, राई ।

**कृति** :–रतालू छीलकर छोटे छोटे टुकड़े काटें। दाने उबालकर साफ करलें। सिगड़ी पर बासन रख कर थोड़े घी में जीरा, हींग, राई, मिर्च,का बघार बनालें। रतालू के टुकड़े छौंक दिये जायँ और दाने, नारियल का दूध और नमक डाल दें। रतालू चुड़ जाने के बाद गुड़ और इमली डाल दें।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.



# रोटी अथवा गाँकड (भाखर)

## साधारण नियम :

ताजा मसाला :–अदरक, मिर्च, हरा-धनिया, यहाँ इनकी मात्रा १ रतल के लिये दी है : ४ मिर्च, आधी गड्डी धनिया, और अदरक। ये चीज़ें साफ कर के वाट ली जायँ।

सूका मसाला :–हलदी, धनिया, जीरा, हींग और नमक,

मात्रा :–नमक २ बडे चम्मच, हलदी १ छोटी चमची, धनिया, जीरा १ चम्मच, हींग १ चुटकी ।

यह मात्रा सब चीज़ों के लिए ली जाय या स्वाद मुजब।

## ५०. राजगिरेकी रोटी

**सामग्री** :–आधा रतल राजगिरे का आटा, २ चम्मच तेल मोयन के लिये, पानी।

**कृति** :–आटे में मोयन डाल कर गूंध लिया जाय और गेहूँ की रोटी के समान परथन पर रोटी बेली जाय।

कुटी या सिंघाडे के आटे की पुरी भी उपर मुजब बनाई जा सकती है।

## ५१. गाँकड़

**सामग्री** :–राजगिरे का आटा आधा रतल। सूका मसाला (नमक, हलदी, हींग) दही आध पाव, तेल (मोयन के लिये) २ चम्मच, घी तलने के लिये आधी कटोरी।

**कृति**:–आटे में मोयन और सूका मसाला डाल दें और दही में जरा सख़्त गूंध लें। गाँकड बनाकर धीमी आँच पर भूंज लें और घी में तल डालें। नरम बनाना हो तो थोड़ा सोडा डाल दें।

## ५२. आम के रस के गाँकड़

**सामग्री** :–आधा रतल राजगिरे का आटा, १ कप आम का रस, पाव रतल गुड़ २ चम्मच मोयन।

**कृति** :–आटे में मोयन दे कर रस डालते जायँ। आटे में गुड़ डाल कर आटा गूंध डालें। सखत बना कर गाँकर बनावें और तवे पर सेंक लें।

## ५३. पके केले के मीठे गाँकड़

**सामग्री** :–६ पके केले, आधा सेर सिंघाड़े का आटा, पाव रतल गुड़, ४ चम्मच घी।

**कृति** :–आटेमें ज़रा मोयन डाल दें। केले छीलकर एकदम मसल डालें। जरास भी सखत भाग न रहने पावे। केले का

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.



लुगदा आटे में डाल दें। आधी कटोरी पानी में गुड़ पिघला कर उसमें आटा सान कर ज़रा सख़्त गूंध डालें और गाँकड बनाकर तवे पर सेंक लें।

x

## ५४. पके केले के नमकीन गाँकड़

**सामग्री** :–६ पके केले, आधा रतल राजगिरे का आटा, सूका मसाला (नमक, हलदी, धनिया, जीरा, हींग), ताजा मसाला (अदरक, मिर्च, हरा धनिया, लहसुन), दही २ चमच, तेल आधी कटोरी,

**कृति** :–आटे में मोयन डाल कर सूका और ताजा मसाला डाल दें। केला मसल कर दही और पानी में सब चीज़ें गूंध लें। गाँकड बनाकर पहले सेक कर तेल में तल डालें।

x

## ५५. शाक के गाँकड़

लौकी, रतालू, सकरकंद, सूरन, आलू, फूट, कच्चे केले।

उपरोक्त किसी भी एक शाक के गाँकड़ बन सकते हैं। १ रतल शाक हो तो नीचें मुजब सामग्री ली जाय।

१ रतल राजगिरे का आटा या बेसन। सूका मसाला। ताजा मसाला, दही २ चम्मच, तेल

**कृति** :–कोई भी एक शाक लेकर उबाल डालें और उसको मसल कर गोला बनाने के बाद मोयन डाल कर आटा मिला दें। सूका मसाला और ताजा मसाला बाट कर मिला दें। दही और पानी में गूंध लें और गाँकड़ भूंजकर तवे पर तल डालें।

x

## ५६. सब्जी के गाँकड़

**भाजी** :–मेथी, धनिया, पालक, इ.

**सामग्री** :–कोई भी सब्जी ४ गड्डी, पाव सेर राजगिरे का आटा, पाव सेर बेसन, २ चम्मच दही, ३ पके केले, सूका मसाला, ताजा मसाला।

**कृति** :–सब्जी साफ करके बारीक चीर डालें। ज़रा नमक डाल कर थोड़ी देर रख छोड़ें और फिर पानी निचोड़ डालें। आटा और बेसन मिलाकर २ चम्मच मोयन डाल दें। सूका और ताजा मसाला दही, भाजी और आटा मिलाकर केले मिला दें। जो आटा सख़्त बने तो पानी डालकर नरम करलें। तेल या परथन पर गाँकड़ बनाकर भूंजने के बाद तल डालें।

x

## ५७. मटर वगैरह के गाँकड़

**सामग्री** :–१ रतल मटर या दूसरा कोई हरा अनाज, ताजा मसाला, सुका मसाला (नमक, हींग, धनिया, जीरा), आधा रतल आटा,

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.



**कृति** :—मटर बाट कर तेल में भूंज कर ताजा और सूका मसाला डाल दें। आधा रतल आटे में मोयन डाल दें और मटर ठंडी होने पर आटे में मिला दें। आटा गूंध डालें। खटास चाहते हों तो २ नीबू का रस मटर में मिला दें और मिठास के लिये पके केले मिला दें। गाँकड बनाकर तल डालें।

✖

### ५८. प्याज रोटी

**सामग्री** :—आधा रतल प्याज, आधा रतल राजगिरे का आटा।

**सूका मसाला** :—(नमक, हींग, हलदी जीरा, धनिया), अदरक, ३ मिर्च, २ चम्मच दही।

**कृति** :—प्याज खुरचकर नमक मिलाकर रख दें। आटे में मोयन डालकर हरा मसाला डाल दें। प्याज में का पानी निकाल कर प्याज में आटा गूंध डालें और दूसरे गाँकड़ जैसे गाँकड़ बना डालें।

✖

### ५९. टमाटर रोटी

**सामग्री** :—१ रतल टमाटर, आधा रतल आलू, पाव रतल बेसन, २ प्याज, हरा मसाला, नमक, तेल।

**कृति** :—आलू उबालकर छीलने के बाद मसाला डालें और बेसन में मिलाकर हरा मसाला डाल दें। प्याज महीन काटकर तेल में भूंजकर डाल दें। टमाटर का रस निकाल कर उसमें बेसन गूंधकर गाँकड़ बनावें।

✖

### ६०. आलू की टिकियाँ (गाँकड़)

**सामग्री** :—१ रतल आलू, ३ प्याज, हरा मसाला, २ नीबू, नमक।

**कृति** :—आलू उबालकर छीलने के बाद मसाला डाल दें। प्याज बारीक काटकर तेल में लाल भूँज लें। दोनों को मिला डालें। हरा मसाला बाटकर डाल दें। हथेली पर तेल लेकर आलू की टिकियाँ बनाकर भीने कपड़े से ढाँक दें। टिकियाँ बन जाने के बाद तवे पर तेल डालकर तल डालें। लाल होने के बाद उतार लें।

✖

### ६१. सूरन के गाँकड़

उपरोक्त तरीके से बनाये जाँय।

✖

### ६२ सकरकंद के गाँकड़

उपरोक्त तरीके से बनाये जाते हैं

✖

### ६३. आलू रोटी

**सामग्री** :—१ रतल आलू, पाव रतल सिंघाड़े का आटा।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.



**कृति** :—आलू उबालकर छीलने के बाद बाट डालें रोटी बन सके इतना सिंघाड़े का आटा मिलाकर गूंध लें और परथन पर बेलकर रोटी बनावें। इसकी पपड़ी भी अच्छी बनती है।

×

## ६४. किसी भी दाल की रोटी

(चना, मूंग, मसूर, उड़द की दाल की रोटी निम्नोक्त तरीके से बनती है)।

**सामग्री** :—आधा रतल दाल, पाव रतल आटा, ताजा मसाला, सूका मसाला।

**कृति** :—दाल को रात भर पानी में भिगोकर रख दें। दूसरे दिन सवेरे एकदम महीन बाट डालें। आटे में जरासा मोयन डालकर दाल में मिला दें और मसाला डालकर गूंध डालें और गाँकड़ जैसी रोटी बना लें।

×

## ६५. दूसरा तरीका

**सामग्री** :—किसी भी दाल का आटा १ रतल, सिंघाड़े का आटा पाव रतल, नमक, हलदी, पिसी लाल मिर्च, अजवाइन, जीरा, हींग, तेल।

**कृति** :—आटे में मोयन देकर योग्य मात्रा में मसाला मिला दें और पानी में गूंध कर सखत कर लें। फिर कूट कर नरम बना लें। गोले बनाकर एक एक गोले की एकदम पतली रोटी बेल डालें। तवे पर तेल छोड़ कर रोटी तल डालें या वैसी ही सेंक डालें। इसकी पपड़ी भी अच्छी बनती है।

×

## ६६. उड़द की रोटी

**सामग्री** :—आधा रतल उड़द की दाल का आटा पाव रतल बेसन, नमक, २ चमची हींग, २ चमची लाल मिरची ६ चम्मच दही।

**कृति** :—बेसन में मोयन देकर उड़द के आटे में मिला दें और मसाला डाल दें। दही में सखत गूंध कर जरा जाड़ी रोटी बनाकर तवे पर लाल भूंज कर परोठा जैसा घी छोड़ते जायं।

×

## ६७. उड़द के बड़े

**सामग्री** :—उड़द का आटा, २ बड़े चम्मच नमक, १ चमची हलदी, ताजा मसाला, आधा रतल दही, २ चमची हींग, आधा रतल तेल।

**कृति** :—ताजा मसाला बाट कर आटे में मिला दें और दूसरा मसाला डालकर दही में आटा सानकर खूब गूंध डालें। ज़रूरत हो तो गरम पानी डाला जाय। हथेली में तेल लगाकर आटे का लुगदा लें और हाथपर पतली थापकर तवे पर

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.



तेल डालकर रखते जायँ। उपर नीचे आँच देकर लाल होने दें । उतारकर घी या तेल के साथ खावें।

×

### ६८. तुवर की दालकी रोटी

**सामग्री** :–पाव सेर तुवर की दाल २ प्याज, २ लहसन की कली, १ चम्मच गरम मसाला अथवा २ चम्मच जीरा, धनिया, २ चम्मच लाल मिरच, २ चम्मच नमक, १ चमची हलदी, २ हरा मिरचा, १ टुकड़ा अदरक, आधी गड्डी धनिया, १ रतल तेल, आधा रतल राजगिरा ।

**कृति** :–तुवर की दाल चढ़ा दें और चुड़ कर गाढ़ी होने के बाद उतार डालें और ठंडी हो जाने दें। प्याज बारीक काटकर तेल में लाल भूंज डालें। हरा मसाला महीन पीस कर प्याज में मिलाकर जरा गरम करके दाल में मिला दें। हलदी नमक, (इच्छानुसार मिर्च), गरम मसाला इ. दाल में डाल दें। दाल थाली में डाल दें। राजगिरे के आटे में मोयन देकर पुरी के आटे जैसा गूंध डालें और पुरी बनाकर उसमें दाल का पूरन भरकर रोटी बनालें और तवे पर तल डालें अथवा भूंज डालें ।

×

### ६९. आलू की पूरन रोटी

**सामग्री** :–१ रतल आलू, १ रतल चीनी या गुड़, १ तोला इलायची, १ रतल सिंघाडे का आटा,

**कृति** :–सिंघाड़े का आटा सान रखें। आलू उबालकर छील डालें और कुचल कर चीनी या गुड मिलावें। इलायची पीस कर डाल दें और ज़रा चुड़ने दें। उतार कर ठंडा होने दें। सिंगाडे के आटे की पुरी बनाकर आलू का पूरन भरने के बाद रोटी बनावें।

×

### ७०. सिंघाडे का मालपूवा

**सामग्री** :–आधा रतल सिंघाड़े का आटा, १ बड़ा चम्मच राजगिरे का आटा, पाव रतल चीनी, घी,

**कृति**–दोनों आटे और चीनी मिलाकर खूब फेंट डालें। आटा नरम और हलका हो जाने के बाद पानी डाल कर जलेबी के मैदे के समान पतला कर लें तवे पर घी लगाकर मालपूवा बना लें।

×

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.



# भरी शाक भाजी

(तरकारी बनाने के किसी भी फल में मसाला भरा जा सकता है। कचौड़ी और गुजिया में भरने का हरएक पूरन भरा जा सकता है।)

### पूरन बनाने का पहला तरिका

**सामग्री:**—आधा सेर मूंग दाल, २ चम्मच धनिया, २ चम्मच गरम मसाला, २ चम्मच लाल मिरच, २ चम्मच नमक, २ चमची हलदी, १ चुटकी हींग, २ चमची राई, तेल,

**कृति :**—मूंग की दाल को चढ़ाकर पकने में ज़रा कसर रहने के बाद उतार लें। ठंडी हो जाने के बाद मसाला छोड दें। राई और हींग का बघार दे दें। दाल को जैसी की तैसी रहने दें, उसे मिलाना नहीं चाहिये।

### (२) दूसरा तरीका

**सामग्री :**—२ प्याज, ४ आलू, १ टमाटर ५ चम्मच मटर, २ चमच गँवार बीज, २ गाजर, २ हरा मिरचा, १ नींबू, नमक, हरा धनिया,

**कृति :**—आलू, मटर, गँवार, गाजर, उबालकर बारीक टुकडे कर लें। टमाटर कच्चा काट लें और प्याज काटकर घी में लाल भूंज लें। सब को मिलाकर नमक, हरी मिरच के टुकड़े और नींबू का रस डाल दें। हरा धनिया काटकर मिला दें।

### (३) तीसरा तरीका

**सामग्री :**—४ चम्मच बेसन, आधी वट्टी खोपड़ा, ४ चम्मच धनिया-जीरा, आधी गड्डी हरा धनिया, २ चम्मच तेल, २ चम्मच लाल मिरच, २ चम्मच नमक, १ चमची हींग, १ चम्मच चीनी,

**कृति :**—बेसन में मोयन देकर उसमें खोपड़ा खुचर डालें। धनिया महीन काट लें और बाकी का मसाला मिला दें। सूका मालूम हो तो ज़रा तेल डाल दें।

इसके उपरांत कोई हरा अनाज़ बाटकर और आलू और मसाला मिलाकर पूरन बनाया जा सकता हैं।

✕

### ७१. भरे बैंगन

**कृति :**—१ रतल पतले छिलके वाले, काले, छोटे बैंगन लेकर साफ धोने के बाद नीचे छेद बनालें, और अंदर का गर निकाल कर पोला बना लें। उपरोक्त कोई भी पूरन उसमें भर कर बेसन में पानी मिलाकर भजिया बनाने के लिये जैसा सानते हैं वैसा सान कर बैंगन का छेद बंद कर दें और तेल में तल डालें या तेल में पका लें।

✕

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.



## ७२. भरे आलू और प्याज

उपरोक्त तरीके से बनाये जा सकते हैं।

ॐ

## ७३. भरे आलू—दूसरा तरीका

**सामग्री** :—८ बड़े आलू, पाव रतल मटर, १ टुकड़ा अदरक, ३ मिरचा, १ प्याज, आधी गड्डी धनिया, नमक, तेल।

**कृति** :—आलू छीलकर खड़ी बाजू से २ फांकें बनावें, चक्कू से फाँकों में गढ़ा बना लें। मटर जरा बाट लें। अदरक, मिर्च, और धनिया भी महीन बाट लें। प्याज बारीक काट लें। सबको मिलाकर थोड़ेसे बघार में छौंक दें। जरा देर चुड़ने के बाद थाली में डाल कर ठंडा होने दें और आलू की फाँकों में भर कर दोनों फाँकें एक जगह धागे से बांध कर कढ़ाई में तेल डाल कर लाल तल डालें।

ॐ

## ७४. भरे कच्चे केले

**सामग्री** :—६ बड़े कच्चे केले, आधी बट्टी खोपड़ा, सूका मसाला, २ चम्मच बेसन, हरा धनिया।

**कृति** :—केलों को वैसे ही उबाल डालों। ज़रा नरम हो जाने पर छीलकर तीन भाग कर लें और हर एक टुकड़े के दो खड़े भाग कर लें। खोपड़ा बारीक खुरच कर उसमें अदरक, धनिया, मिर्च, इ. मसाला पीस कर मिला दें। बेसन में ज़रा मोयन दे कर खोपड़े में मिला दें और यह सब पूरन केले की फाँकों में भरकर धागे से बांध डालें और तेल में धीमी आँच पर तल कर लाल करलें।

ॐ

## ७५. भरी ककडी

छोटी गोल सफेद ककड़ी आती है उसकी उपरोक्त दोनों तरीकों से भरी ककड़ी बनाई जा सकती है। ककड़ी कच्ची ही लेना चाहिय। अंदर का गर और बीज निकाल कर या केले के समान पूरन भरा जा सकता है।

ॐ

## ७६. भरे रतालू

**सामग्री** :—२ लंबे पतले रतालू, पवा सेर मूंग की दाल, ४ कली लहसन, आधी गड्डी धनिया, अदरक का टुकड़ा, ४ हरी मिर्च, २ नींबू, आधी बट्टी खोपड़ा, नमक, आधा सेर तेल.

**कृति** :—रतालू उबाल कर छील डालें। उसके कुछ २ इंच के और कुछ पाव इंच के टुकड़े कर लें। मूंग की दाल चुड़ाकर चम्मच से मिला लें और उपरोक्त मसाला पीसकर दाल में मिला दें। नमक और नींबू का रस भी दाल में मिला दें। खोपड़ा महीन खुरच कर डाल दें। रतालू के बड़े टुकड़ों में गढा बनाकर उसमें दाल भर दें

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.



और छोटा टुकड़ा अुपर रखकर धागे से बांध डालें। एक टोप में तेल डालकर उसमें रतालू के टुकड़े जमा दें और ढाँक कर पकने दें और फिर पलट डालें। लाल तले जाने पर धागा निकाल डालें।

[मूंग की दाल के बदले चना, मटर, या तूवर की दाल भी, ले सकते हैं। अथवा शाक भाजी की भर सकते हैं।]

✖

### ७७. भरे केले

**सामग्री** :–६ पके केले, नं. ३ का मसाला आधी कटोरी बेसन।

**कृति** :–बेसन को जैसा भजिया बनाने के लिये सानते हैं वैसा सान लें। केले छील कर खडीं फाँकें बनाकर मसाला भर दें और बेसन में डुबो कर भजिये जैसें तल डालें।

✖

---

# पूवा

### पूवा बनाने के साधारण नियम

(१) जिसका पूवा बनाना हो वह पदार्थ शहद जैसा पतला बनाना चाहिये।

(२) तवे पर तेल या घी लगाकर जहाँ तक हो सके पतला फैलाया जाय।

(३) इसमें डालने का मसाला एकदम महीन पिस जाना चाहिये।

(४) सब्जी हो तो उसे महीन पीस कर या काटकर लेना चाहिये।

✖

### ७८. सब्जी का पूवा

**सामग्री** :–४ गड्डी सब्जी, पाव सेर बेसन, १ टुकड़ा अदरक, ३ हरी मिर्च, ३ चम्मच नमक, १ चमची हलदी, चुटकी भर हींग, चुटकी भर सोडा।

**कृति**–भाजी साफ धोने के बाद एकदम महीन काट लें और बेसन में मिला दें। सब मसाला पीस कर मिला दें और सब बराबर बाटकर पानी में सान डालें। सोडा डाल दें। मिश्रण पतला बना कर उथले तवे पर तेल लगाकर चम्मच से मिश्रण डाल कर जितना हो सके पतला फैला दें या कटोरी के तले में तेल लगाकर उससे मिश्रण एकसा कर लें मामूली आँच पर पकने दें और उपर सूका दिखते ही पलट डालें। दोनों ओर तेल चुपड़ दें।

✖

### ७९. हरे मटर का पूवा

[हरे मटर को महीन बाटकर उसके भी पूवे बनाये जा सकते हैं।]

✖

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.



## ८०. मकाई का पूवा

भुट्टों को खुरच कर उपरोक्त मसाला मिला कर पूवा बना सकते हैं।

×

## ८१. आलू, सकरकंद और रतालू का पूवा

**सामग्री**:—आलू, सकरकंद अथवा रतालू। मसाला उपर मुजब।

**कृति**:—आलू खुरचकर मसाला डाल दिया जाय और तवे पर तेल चुपड़कर पूवा बना लिया जाय। इसमें आटे की ज़रूरत नहीं रहती।

## ८२. उपरोक्त कंदो का मालपूवा

इन पदार्थों का मीठा पूवा (मालपूवा) भी बनाया जा सकता है। मसाला नहीं डालना चाहिये। और तेल के बदले घी लिया जाय। फीका पूवा बनाकर ऊपर शहद या शक्कर अथवा गुड़ की चासनी चुपड दें।

×

## ८३. प्याज का पूवा

**सामग्री**:—आधा रतल प्याज, आधा रतल बेसन, १ गड्डी धनिया, नमक, हलदी, लाल मिर्च, चुटकी भर सोडा।

**कृति**:—प्याज और धनिया महीन काट कर बेसन और मसाला डालने के बाद पूवा बनाया जाय।

×

## ८४. आमलेट

**सामग्री**:—१ प्याज, १ टमाटर, २ मिर्चा, २ चम्मच, बेसन, नमक, घी,

**कृति**:—प्याज और टमाटर खूब बारीक काट लें। मिर्च के टुकड़े कर लें। बेसन में नमक डालकर पानी मिलाकर प्याज वगैरह डाल दें। तवे पर घी या तेल लगाकर पूवा बनावें। लेकिन इसे जरा जाडा रहने दें। ऊपरी सतह सूख जाने के बाद दोनों किनारों से मोड़ दें और ज़रा लाल बन जाने के बाद उतार लें।

## ८५. लौकी या सूरन का पूवा

**सामग्री**:—१ रतल लौकी या सूरन, पाव रतल तूवर या चने की दाल का आटा, अदरक, ३ मिर्चा, हींग, ३ चम्मच दही, चम्मच नमक, १ चमची सोडा,

**कृति**:—लौकी या सूरन उबालकर मसल कर लुगदा बनाने के बाद आटे में मिला दें और दही तथा मसाला डालने के बाद पूवा बना लें।

×

## ८६. टमाटर का पूवा

**सामग्री**:—आधा रतल बेसन, ६ बड़े टमाटर, मसाला ऊपर मुजब।

**कृति**:—चलनी पर छान कर टमाटर का रस निकाल लें और उसमें बेसन सानकर मसाला डाल दें। हमेशा की तरह पूवा बना लें।

×

## ८७. नारियल के दूध का पूवा

**सामग्री**:—१ नारियल (पानीवाला) आधा रतल बेसन, मसाला।

**कृति**:—नारियल का दूध निकालकर उसमें बेसन और मसाला सान कर पूवा बनावें।

×

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.



### ८८. उड़द का पूवा

**सामग्री** :—आधा रतल उड़द का आटा, डेढ़ कप दही अथवा छाछ, बारीक पिसा हुआ अदरक और मिर्च, नमक, १-१ चमची हींग और सोडा।

**कृति** :—उड़द का आटा दही या छाछ में सानकर १ घंटा रहने दें और फिर खूब फेटकर मसाला मिला दें यह पूवा खूब पतला बनाया जा सकता है इस लिये आटा जितना पतला फैला सकें फैलाया जाय।

### ८९. दूसरी दालों का पूवा

उपरोक्त तरीके से कोई भी दाल का पूवा बनाया जा सकता है।

### ९०. मद्रासी डोसा

**सामग्री** :—३ पाव उड़द की दाल, १ पाव बथुआ, घी।

**कृति** :—उड़द दाल और बथुआ रातभर पानी में भिगो दें। दूसरे दिन खूब महीन बाट डालें। बाटते बाटते खूब हलका हो जाय। मिश्रण पानी में चंद घंटे भिगो रखें। उथले तवे पर जरा घी और पानी छाँटकर पतला और बड़ा पूवा बनावें।

### ९१. मसाला डोसा

**सामग्री**—उपरोक्त तरीके से ही बनाया जाता है। परंतु उसमें निम्नोक्त मसाला भरा जाता है। पाव सेर आलू, २ प्याज, राई तेल, हींग, हरी मिर्च।

**कृति**:—आलू छील कर टुकड़े काटकर प्याज-आलू की तरकारी बनावें। मिरचा काटकर डाल दें। राई, हींग का बघार दें। पूवा तैयार हो जाने के बाद आलू प्याज की तरकारी उपर रखकर मोड़ डालें।

### ९२. सिंघाड़े का पूवा

बेसन के पूवे की तरह सिंघाडे के आटे का पूवा बनाया जाता है।

---

# मिठाइयाँ

### ९३. दूध का पुडिंग

**सामग्री**—३ पाव दूध, ७ चम्मच कंडेन्स्ड मिल्क, १ केला, आधी मोसंबी, आधी नारंगी।

**कृति**—दूध को पंद्रह मिनिट तक खौलने दें। और फिर कंडेन्स्ड मिल्क मिलाकर हलाते जायें। गाढ़ा हो जाने पर उतार लें और ठंडा होने दें और फिर फल साफ करके टुकड़े बनाकर दूध में छोड़ दें।

### ९४. चनेकी दाल के कटलेट

**सामग्री**—पाव रतल चनेकी दाल, २ याज, अदरक, मिरचा, धनिया हरा, नमक, घी।

**कृति**—दाल को चंद घंटे पानी में भिगो रखें और फिर बाट डालें। अदरक वगैरह बारीक काटकर दाल में मिला दें। थोड़ी थोड़ी दाल लेकर परथन पर कटलेट बनाकर घी में तल डालें और लाल हो जाने के बाद उतार लें।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.



### ९५. आलूकी खानवी

**सामग्री**:–१ रतल आलू, ३ नीबू, अदरक, मिर्च, धनिया, राई, हींग, नमक।

**कृति**–आलू उबालकर छिलके उतार डालें और मल लें या बारीक बाट डालें। अदरक मिर्च, इ. पीस कर मिला दें और नीबू का रस डाल दें। थाली में तेल लगाकर आलू बराबर फैला दें और उपर धनिया के पत्ते बारीक करके छिड़क दें और बघार कर टुकड़े काट लें।

✖

### ९६. अमरस के लड्डू

**सामग्री** :–आधा सेर घी, १ सेर रस, १॥ सेर चीनी, १ तोला इलायची, १० बादाम, १० पिस्ता, चिरोंजी।

**कृति** :–बरतन में घी डालकर रस उड़ेल दें और आँच पर रखकर चम्मच से हलाते जायें। मावा जैसा हो जानेपर चीनी और मसाला डाल कर थाली में डाल दें। ठंढा हो जाने पर लड्डू बना लें।

✖

### ९७. राजगिरे की फुली

राजगिरा कढ़ाई में डालकर कपड़े से हलाते जायें। फूटकर लाई बन जावेगी। इसे तेल मसाले या दूध शक्कर के साथ खाया जाता है।

✖

### ९८. सकरकंद की बरफी

**सामग्री** :–आधा रतल सकरकंद, पाव रतल चीनी, ६ इलायची, ६ बादाम, ६ पिस्ता।

**कृति** :–सकरकंद उबालकर छील डालें और मलकर लुगदा बनालें। चीनी बाट कर या बारीक शक्कर लेकर लुगदे में मिला दें। थाली में घी चुपड़ कर लुगदा थाप दें और चौखुटे काट लें। ऊपर मेवा छिड़क दें।

✖

### ९९. आलू की नुंदी के लड्डू

**सामग्री** :–१ रतल आलू, छटाक भर आरारोट, १ रतल चीनी, केसर, गुलाब-जल, थोड़ीसी फिटकरी, सूका मेवा।

**कृति** :–चीनी में पानी डालकर चासनी बनावें। फिटकरी डाल दें और ऊपर जो कचरा आवे निकाल डालें। तीन तार की चासनी बना लें। गुलाव जल और केसर डाल दें। आलू उबाल कर छील डालें और महीन बाट डालें। घी में झारे से बूंदी बना लें। बूंदी बराबर बने तो आटा न मिलाइये। जो बूंदी न बनती हो तो आरारोट मिलाकर नुक्ती बनावें। जैसे जैसे नुक्ती बनती जाय उसमें चासनी डालते जायें और मेवा मिलाकर लड्डू बनावें।

✖

### १००. आलू की जलेबी

**सामग्री** :–१ रतल आलू, आधा रतल चीनी, केसर, गुलाब जल।

**कृति**–आलू उबाल कर छील लें. और महीन बाट डालें। सेव बनाने के सांचे से भीने कपड़े पर जलेबी बनाकर घी में तल डालें। नुक्ती के लड्डू के लिये बनाते हैं वैसी डेढ़ तार की चासनी बनाकर केसर और गुलाब जल डाल दें और जलेबी चासनी में डालते जायें।

---

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

*With best compliments from*

# D. P. MANEKLAL LTD.

Indentors and Importers of

BEST GERMAN CUPRESA YARN

BRIGHT & DULL

In All Deniers.

**35, Dalal Street, Fort, BOMBAY.**

***Telephone* : 28808**

***Telegram* : "POLYVYNIL"**

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

*With best compliments from*

# T. MANEKLAL MANUFACTURING CO., LIMITED.

*Manufacturers of*

COMPLETE BLEACHING DYEING AND FINISHING MACHINERY AND PRINTING MACHINERY Such as :

WASHING, CHEMICKING, SQEEZER, SCUTCHER, WATER MANGLE, STARCH MANGLE, DRYING RANGE, CURVED BAR EXPANDER, PADDING MANGLE, JIGGERS OF THREE TYPES, EBONITE WINCES, OPEN SOAPERS, COLOUR MIXING MACHINE

★

35, Dalal Street, Fort,
BOMBAY.

*Telephone* : 21738
*Telegram* : "TEXRUBBER"

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.


# CAFE NAAZ!!!

Where you can forget your worries !
Where you can enjoy delicious Ices and a variety of Sandwiches !
Where you can lunch and dine !
Where you can see the Queen's Necklace after Sunset !

**CAFE NAAZ**

*Opposite Hanging Gardens,*
*Malabar Hill, Bombay.*

Tel. No. 44169

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

Man

COMPL
FINISHING
MACH

WASHING, CHEM
CHER, WATER
DRYING RAN
PADDIN
TY

GWALIOR
INDUSTRIES

Sole Agents for Bombay Presidency

NANUBHAI JEWELLERS

115, MAHATMA GANDHI ROAD FORT, BOMBAY. PHONE: 30044

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE